

Рассмотрено
на заседании ШМО

Руководитель ШМО _____/А. В. Сахаров/
протокол №1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю
Директор В(С)ОШ №4

_____Корниенко С.В.
Приказ №15 от 31.08.23 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №4 г. Балашова Саратовской области» при Федеральном казенном учреждении «Лечебное исправительное учреждение №3 Управления Федеральной службы исполнения наказаний России по Саратовской области»

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

Классы: 10А, Б

Форма обучения: очная.

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель:

Количество часов в неделю аудиторно: 1 ч. в неделю, 34 часа в год.

Количество часов в неделю на самостоятельную работу обучающихся: 0 часов.

Количество часов всего по учебному плану: 34 часа в год.

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413, с изменениями и дополнениями внесенными приказами от: 29 декабря 2014 г. N 1645, 31 декабря 2015 г. N 1578, 29 июня 2017 г. N 613, 24 сентября 2020 года N 519, 11 декабря 2020 года N 712, 12 августа 2022 года N 732), с учетом Федеральной образовательной программы среднего общего образования (утвержденной приказом министерства просвещения Российской Федерации от 15 мая 2023 г. N 371)

Балашов 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;
сформированность нравственного сознания, этического поведения;
способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты:

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы **познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые **логические действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые **исследовательские действия** как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы **умения работать с информацией** как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

У обучающегося будут сформированы **умения общения** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

У обучающегося будут сформированы **умения самоорганизации** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы **умения самоконтроля, принятия себя** и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибку;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы **умения совместной деятельности** как часть коммуникативных универсальных учебных действий:
понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие **предметные результаты** по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Реализация воспитательного потенциала уроков предусматривает: максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений; выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

10 класс

Знания о физической культуре (8 часов)

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Характеристика деятельности учащихся:

Выступления и сообщения с использованием материала учебника и дополнительных литературных источников по теме «Физическая культура как часть культуры общества и человека»:

- распределяются по группам и определяют выступающих по предлагаемым вопросам:

1) Истоки возникновения культуры как социального явления.

2) Культура как способ развития человека.

3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека;

— составляют план выступления по избранному вопросу и распределяют деятельность каждого члена группы в подготовке выступления (анализ и обобщение литературных источников; подготовка презентации и доклада; подготовка докладчиков и т. п.);

— принимают участие в выступлении, обсуждают доклады каждой рабочей группы и отвечают на вопросы.

Коллективная дискуссия (проблемные доклады с использованием материала учебника и дополнительных литературных источников).

Тема «Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе»:

— готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:

1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества.

2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества.

3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе;

— проводят коллективное обсуждение каждого доклада, вырабатывают единые представления о роли и значении развития основных направлений физической культуры в современном обществе.

Беседа с учителем. Тема «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»:

— обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников;

— формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите отечества;

— рассматривают и обсуждают материал учебника о целях и задачах комплекса ГТО на современном этапе развития РФ, выявляют связь его базовых положений с основами комплекса ГТО периода СССР;

— обсуждают и анализируют целесообразность комплекса ГТО для развития современных школьников, его роль и значение в жизни современного человека;

— знакомятся с основами организации и проведения мероприятий по сдаче нормативных требований комплекса ГТО, правилами оформления нагрудных знаков.

Тематическое занятие (информация учителя, статьи Законов РФ, касающиеся основ развития физической культуры и спорта в современном российском обществе; использование материала учебника и Интернета). Тема «Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации»:

— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «О физической культуре и спорте в РФ», анализируют основные принципы и ценностные ориентации развития физической культуры в обществе;

— обсуждают права и правила поведения зрителей во время официальных спортивных соревнований, делают заключение о целесообразности их обязательного выполнения;

— обсуждают с учителем статьи Закона РФ «Об образовании в РФ», рассматривают обязанности образовательных организаций в развитии физической культуры, проведении обязательных и дополнительных занятий, спортивных соревнований и оздоровительных мероприятий среди учащихся;

— анализируют выполнение статей Закона РФ в своей образовательной организации, высказывают предложения по совершенствованию деятельности системы физического воспитания.

Проектная деятельность исследовательского характера (проект по избранной теме с использованием материала учебника и дополнительных литературных источников, фиксированные выступления). Тема «Современные представления о здоровье человека, её связи с занятиями физической культурой»:

— распределяются по группам и определяются с темой проекта:

- 1) Физическая культура и физическое здоровье.
- 2) Физическая культура и психическое здоровье.
- 3) Физическая культура и социальное здоровье;

— определяют цель проекта и формулируют его результат;

— намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;

— распределяются по видам проектной деятельности и согласовывают средства достижения планируемых результатов (поиск необходимой литературы; анализ и обобщение литературных данных; составление доклада и выбор докладчика; оформление доклада и презентации выступления);

— разрабатывают проект и готовят текст доклада, проводят его апробацию в группе;

— организуют обсуждение проекта с учащимися класса, отвечают на вопросы.

Круглый стол (рефераты и фиксированные выступления с использованием материала учебника и дополнительных литературных источников, видеоматериалов интернета). Тема «Основные направления оздоровительной физической культуры»:

— знакомятся с общими представлениями о фитнесе как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры, его истории и ценностных ориентациях, основных направлениях и целевых задачах;

— выбирают одну из предлагаемых тем реферата и готовят его содержание:

- 1) Ритмическая гимнастика: история и целевое предназначение.
- 2) Аэробная гимнастика: история и целевое предназначение.
- 3) Шейпинг: история и целевое предназначение.
- 4) Атлетическая гимнастика: история и целевое предназначение.
- 5) Стретчинг: история и целевое предназначение;

— организуют проведение круглого стола делают доклады по темам рефератов и задают вопросы, обсуждают их содержание, дополняют содержание сделанных докладов.

Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Характеристика деятельности учащихся:

Тематическое занятие (информация учителя, использование материала учебника и Интернета, фиксированные выступления). Тема «Основы организации образа жизни современного человека»:

- знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни;
- знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека;
- знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.

Индивидуальная проектная деятельность практического характера (образец проекта учителя, индивидуальные проекты учащихся, фиксированные выступления, использование материала учебника и Интернета, литературных источников по теме проекта). Тема «Проектирование индивидуальной досуговой деятельности»:

- определяют цель проекта и формулируют его результат;
- намечают план разработки проекта, формулируют поэтапные задачи и планируют результаты для каждого этапа;
- осуществляют поиск необходимой литературы, проводят её анализ и обобщение, составляют план доклада по результатам проектной деятельности;
- разрабатывают индивидуальные проекты, осуществляют их оформление и готовят тексты выступлений;
- организуют обсуждение проектов с учащимися класса, отвечают на вопросы.

Беседа с учителем (рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета). Тема «Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой»:

- обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом;
- знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Определение состояния здоровья с помощью функциональной пробы Руфье»:

- обсуждают способы профилактики заболевания сердечно-сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом;
- анализируют целевое назначение пробы Руфье, обсуждают правила и приёмы её проведения;
- обучаются проводить пробу Руфье в парах, оценивают индивидуальные показатели и сравнивают их с данными стандартной таблицы;
- делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно-сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Мини-исследование (средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей»:

- знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания);
- проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям;
- анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания;
- знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча);
- обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.

Учебное занятие с практической направленностью (образец учителя; использование материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников). Тема «Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой»:

- знакомятся с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий;
- знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение;
- анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой;
- обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма;
- разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают их с учащимися класса.

Мини-исследование (информация учителя; средства регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы; образцы протоколов исследования; использование материала учебника и Интернета по теме исследования). Тема «Оценка индивидуального физического состояния в системной организации занятий кондиционной тренировкой»:

- обсуждают информацию учителя о роли и значении оценки физического состояния при организации самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, знакомятся с процедурами его измерения;
- обучаются проводить процедуру измерения и определение индивидуального уровня физического состояния с помощью специальной формулы (УФС);
- определяют индивидуальные особенности в уровне физического состояния и выявляют отличия с помощью сравнения с показателями таблицы стандартов

Физическое совершенствование (13 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании.

Характеристика деятельности учащихся:

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки»:

— определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения:

- 1) Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.
- 2) Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.
- 3) Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц;

— знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки;

— разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером»:

— составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня;

— составляют индивидуальные комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника; разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:

— знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками;

— знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно-ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы);

— составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

Практическое занятие (с использованием материала учебника и дополнительного иллюстративного материала из Интернета). Тема «Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой»:

— знакомятся с основными направлениями аэробной гимнастики и их функциональной направленности на физическое состояние организма;

— знакомятся с упражнениями аэробной гимнастики и составляют из них комплексы упражнений с предметно-ориентированной направленностью;

— составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки

Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в футболе»:

— знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;

— знакомятся и анализируют образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях;

-знакомятся и анализируют образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях;

— знакомятся и анализируют образцы техники штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки;

Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в баскетболе»:

- знакомятся и анализируют образцы техники вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях;
- знакомятся и анализируют образцы выполнения техники штрафного броска в игровых и соревновательных условиях;
- знакомятся с выполнением правил 3—8—24 секунд в условиях соревновательной деятельности, обучаются использовать правило в условиях игровой и учебной деятельности;
- знакомятся с техническими и тактическими действиями в условиях игровой и учебной деятельности

Практические занятия (образцы учителя, использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Техническая и тактическая подготовка в волейболе»:

- знакомятся с техникой «постановки блока», находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;
- знакомятся с техникой атакующего удара, находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения;
- знакомятся с техническими и тактическими действиями в защите и нападении в процессе игровой и учебной деятельности

Практические занятия (использование материала учебника, видеофрагментов из Интернета). Тема «Плавание брассом на спине»:

- знакомятся с техникой плавания способом «брасс на спине», находят общие и отличительные особенности с техникой плавания брассом на груди;

Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (5 часов)

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Характеристика деятельности учащихся:

Учебные занятия

Темы: «Спортивная подготовка», "Базовая физическая подготовка":

- осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта;
- знакомятся с нормативными требованиями комплекса ГТО
- составляют комплексы упражнений на развитие физических качеств (общеразвивающие и специальные физические упражнения в лёгкой атлетике, спортивных играх. Гимнастические упражнения на развитие физических и эстетических качеств. Атлетическая гимнастика. Упражнения для развития основных мышечных групп).
- составляют комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование 10 класс

Всего: 34 часа

№	Дата	Тема	Количество часов аудиторно.	Использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Воспитательный потенциал урока	Домашнее задание
Знания о физической культуре (8 часов)						
		Введение. Физическая культура как социальное явление Входной контроль.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
		Истоки возникновения культуры как социального явления. Физическая культура как явление культуры.	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
		Организация физической культуры в современном обществе.	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО) . История и развитие.	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
		Структура организации комплекса ГТО в современном обществе. Нормативные требования ступеней.	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
6		Законодательные основы развития физической	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение	Учить материал учебника,

		культуры в Российской Федерации.			индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	отрабатывать полученные навыки
7		Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
8		Круглый стол. Популярны системы оздоровительной физической культуры.	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
Способы самостоятельной двигательной деятельности (8 часов)						
9		Образ жизни современного человека: профессиональная, бытовая и досуговая деятельность.	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
10		Основные типы и виды активного отдыха: цель, содержание.	1	Презентация по теме урока	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
11		Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
12		Особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
13		Основы контроля	1	Презентация по	Привлечение внимания обучающихся к ценностному	Учить материал

		состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.		теме урока	аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	учебника, отрабатывать полученные навыки
14		Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье.	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
15		Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
16		Способы организации и проведения измерительных процедур.	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
Физическое совершенствование (15 часов)						
17		Физкультурно-оздоровительная деятельность: основные направления.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
18		Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения органов зрения.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
19		Виды осанки. Причины нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки

20		Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура и спорт в России.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
21		Спортивные игры. Развитие футбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях футболом.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
22		Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства в футболе.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
23		Лучшие игроки, команды в истории футбола.	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
24		Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
25		Баскетбол. Правила игры. Размер, линии разметки баскетбольной площадки.	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки

					02.02.диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	навыки
26		Техника передвижений и остановок баскетболиста. Техника ловли, передачи, броска мяча в баскетболе.	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
27		Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Легенды баскетбола.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
28		Истории развития волейбола. Волейбол в России.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
29		Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
30		Правила судейства соревнований по волейболу.	1	Презентация по теме урока	Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
31		Прикладно ориентированная двигательная деятельность. Спортивные и прикладные упражнения в плавании.	- 1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
Модуль «Спортивная и физическая подготовка» (5 часов)						

32		Лёгкая атлетика. Гимнастика. Основные направления спортивной и физической подготовки.	1	Презентация по теме урока	Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
33		Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1	Презентация по теме урока	Организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки
34		Национальные игры, виды спорта России.	1	Презентация по теме урока	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.	Учить материал учебника, отрабатывать полученные навыки